

Claudia Di Giorgio

# Ecco le regole per non aver paura

da *La Repubblica* (2006)

ARTICOLO DI CRONACA

A quelle ataviche si aggiungono quelle nuove, anche tecnologiche. Su “*Mente&Cervello*” i consigli degli scienziati: il timore ha anche aspetti positivi

## Ecco le regole per non aver paura

*Le fobie sono in aumento, ma medicina e psicologia corrono ai ripari*

ROMA - Siamo sempre più spaventati. A dispetto delle molte protezioni tecnologiche di cui gode, l'umanità si scopre paurosa come non mai: afflitta da terrori arcaici<sup>1</sup>, come quelli dei ragni e dei serpenti, ma anche da paure nuove, come gli attentati o persino gli asteroidi provenienti dallo spazio profondo. In gran parte dei casi, sono timori immotivati, pericoli remoti che la nostra mente trasforma in minacce reali e immediate. Rendendoci, a volte, schiavi delle nostre paure.

Alcuni esperti ritengono che almeno una parte della colpa sia della società dell'informazione, che ci fa diventare testimoni diretti d'ogni catastrofe che accade nel pianeta, dandoci la sensazione di vivere in un mondo sempre più insicuro. Di certo, le paure irrazionali e gli attacchi di panico sono diventati un'esperienza diffusissima, anche se nella maggior parte dei casi solo occasionale. Ma per chi ne soffre in forma cronica (il 2% della popolazione mondiale, secondo alcune stime) la paura può diventare una condizione invalidante.

La buona notizia, come scrive su *Mente&Cervello* [...] il medico americano Marc Siegel, è che a questa sorta di epidemia di spavento corrisponde un impegno crescente della scienza nello studio della paura e delle possibili strade per guarirne. Ora è ben chiaro che la paura, oltre (e ancor prima) che uno stato mentale, è uno stato fisico, che condividiamo con tutte le specie animali, e che è essenziale per la sopravvivenza. Non a caso, il centro della paura è l'amigdala, una regione del cervello che fa parte del sistema limbico<sup>2</sup>, ereditato dagli animali nostri antenati, e che elabora le emozioni primordiali.

È dall'amigdala che partono gli stimoli destinati a preparare il corpo a reagire al pericolo. Il sistema nervoso innesca una scarica ormonale che affretta il battito cardiaco, accelerando il flusso del sangue, e dirigendolo dove serve di più: ai muscoli delle gambe per la fuga, o a quelli della braccia, per la lotta. È la cosiddetta reazione di “attacco o fuga”, una reazione velocissima, che attraversa le vie cerebrali “inferiori” (più antiche) in appena 12 millesimi di secondo, mentre la parte “superiore” del nostro cervello ne impiega oltre il doppio ad analizzare razionalmente gli eventi. Il che va benissimo quando la minaccia è concreta, e malissimo quando non lo è. In mancanza del pericolo, infatti, lo stress della reazione si ritorce contro di noi, e se la paura è ricorrente può provocare patologie molto serie, come cardiopatie, ictus e depressione.

**1. arcaici:** che risalgono alla prima antichità.

**2. sistema limbico:** insieme di cellule nervose che svolge importanti funzioni, oltre che nell'elaborazione delle sollecitazioni derivanti dal gusto e dall'olfatto, anche per quanto riguarda la gestione della sfera delle emozioni e dell'affettività.

La scoperta dei meccanismi neurofisiologici<sup>3</sup> della paura, tuttavia, ha portato anche indicazioni su come curarla quando diventa patologica. Un metodo potrebbe essere quello di bloccare o interferire con la produzione o la ricezione dei segnali da parte dell'amigdala; alcuni esperimenti sui topi hanno dato risultati promettenti in questo senso. Un'altra strada è quella di rimuovere la memoria di eventi spaventosi; è noto che alla base di alcune forme di panico c'è il ricordo di un trauma realmente vissuto. Accanto a quella delle "pillole anti-paura" c'è poi addirittura la ricerca di un vaccino, che modificherebbe il sistema immunitario in modo da ridurre la predisposizione a reagire eccessivamente alle minacce.

Ma non tutti sono entusiasti di queste ipotesi. La paura, è stato obiettato, ha una sua utilità, e restare impassibili di fronte a situazioni che dovrebbero preoccuparci può essere (questo sì) pericoloso. Senza contare che i circuiti cerebrali che controllano le emozioni sono tutti connessi tra loro, e nessun esperimento sui topi potrà dirci quali sarebbero gli effetti collaterali d'una sostanza che pretenda di intervenire su uno solo di essi. Alle iniezioni di coraggio artificiale si dovrebbe dunque sostituire un po' di quello vero. Educando, o meglio rieducando, la nostra mente a distinguere tra false minacce e pericoli reali.

**3. neurofisiologici:**  
relativi al sistema  
nervoso.

#### La top five

Le 5 fobie (paure patologiche) più frequenti: la paura dei ragni; delle situazioni sociali imbarazzanti; di volare, dei luoghi affollati; dei luoghi chiusi.

#### Grandi e piccini

Secondo un'indagine Disney, l'86% degli americani adulti e il 91% dei minori ha paura di qualcosa: il 38% degli adulti dei serpenti; il 36% dei luoghi alti; il 22% dei film del terrore; l'8% del buio.

#### Le categorie dell'angoscia

La suddivisione degli psicologi:

1. ciò che faceva paura agli antenati (timore ancestrale);
2. ciò che non possiamo controllare: l'auto è più letale, ma dell'aereo abbiamo molto più timore.
3. L'immediato: da giovani non si teme il fumo perché avrà conseguenze "nel futuro".
4. La memoria: il ricordo d'una paura irragionevole può suscitare panico più di un pericolo vero.

## Come guarire

### Farmaci

Antidepressivi e benzodiazepine\* efficaci nelle forme lievi e nelle emergenze; allo studio farmaci per cancellare il ricordo di eventi paurosi e anche vaccini

### Nota

\* benzodiazepine: composti chimici usati per curare gli stati ansiosi.

### Pratiche di vita

Stabilire ordine e controllo su aspetti della vita quotidiana allevia le paure. Le "5 R": **sonno** regolare, **pasti** regolari, **divertimento** regolare, **esercizio** regolare e **programma di lavoro** regolare

### Psicoterapia

Insieme di approcci (tra cui ricorso alla realtà virtuale), spesso metodo efficace per una guarigione completa

(C. Di Giorgio, *La Repubblica*, 31 maggio 2006)

## GUIDA ALLA LETTURA

Il testo è di tipo argomentativo, in quanto la giornalista non si limita a illustrare un problema diffuso nella società moderna, cioè la dilagante "epidemia" di paura, ma fornisce punti di vista contrastanti sui metodi possibili per vincerla: curarla farmacologicamente? Ricorrere alla psicoterapia? Educare a superarla? I diversi punti di vista sono sostenuti da autorevoli studiosi e fondati sul presupposto scientifico che la paura ha origine fisica e risiede in un'area del cervello. La mappa ricostruisce la struttura dell'articolo.

**Premessa ed enunciazione del problema**

L'uomo contemporaneo è preda di paure spesso immotivate e trasformate dalla mente in minacce reali. Parte della colpa è dei *mass-media*, che ci rendono testimoni oculari delle catastrofi planetarie dandoci la sensazione di vivere in un mondo sempre più insicuro.

È opportuno curare con farmaci la paura per rimuoverla oppure è meglio vincerla sin altro modo?

**Tesi del coraggio "artificiale"**

L'emittente (la giornalista Claudia Di Giorgio) enuncia la tesi di alcuni medici e psicologi. Il ragionamento è deduttivo: parte cioè da un principio generale biologico-scientifico (la paura ha origine fisica in una regione del cervello, per cui la si può bloccare; è l'amigdala che elabora le emozioni primordiali e invia gli stimoli nervosi per le reazioni del corpo) e giunge a conclusioni valide in situazioni particolari:

- la paura ha origine fisica;
- la paura può essere invalidante;
- quindi la paura deve essere curata quando diventa patologica.

La cura pone due alternative:

- farmaci
- psicoterapia

**Tesi del coraggio "vero"**

L'emittente parte dallo stesso principio generale scientificamente accertato ma introduce una tesi opposta sostenuta da altri esperti (*Ma non tutti sono entusiasti di queste ipotesi. La paura, è stato obiettato, ha una sua utilità*, righe 44-45) e perviene a una conclusione che mostra di condividere:

- la paura ha origine fisica;
- la paura è essenziale per sopravvivere;
- la paura ha una sua utilità.

**Argomenti a sostegno**

*Un metodo potrebbe essere quello di bloccare o interferire con la produzione o la ricezione dei segnali da parte dell'amigdala; alcuni esperimenti sui topi hanno dato risultati promettenti in questo senso.*

*Un'altra strada è quella di rimuovere la memoria di eventi spaventosi* (righe 35-39).

Vi è anche chi propone la *ricerca di un vaccino*.

**Argomenti a sostegno**

*Restare impassibili di fronte a situazioni che dovrebbero preoccuparci può essere pericoloso* (righe 45-46).

**Confutazione della prima tesi:  
ricorrere ai farmaci è pericoloso**

*I circuiti cerebrali che controllano le emozioni sono tutti connessi tra loro, e nessun esperimento sui topi potrà dirci quali sarebbero gli effetti collaterali d'una sostanza che pretenda di intervenire su uno solo di essi* (righe 46-49).

**Conclusione**

In definitiva: la giornalista riassume il ragionamento a dimostrazione della validità della tesi sul "coraggio vero", ma lascia la questione aperta per far riflettere il lettore su problemi che lo coinvolgono quotidianamente.

*Riducare la nostra mente a distinguere tra false minacce e pericoli reali* (riga 51).

A T T I V I T À

COMPRESIONE

- 1. Le informazioni.** Sintetizza le informazioni che si ricavano dall'articolo rispondendo alle seguenti domande.
  - Perché le fobie sono in aumento nella società contemporanea?
  - Quali sono le categorie dell'angoscia?
  - Quali meccanismi mentali generano la paura?
  - Perché la paura può essere utile e avere aspetti positivi?
  - Come si può guarire?
  
- 2. La paura e le aree di significato.** Riporta nella tabella almeno cinque termini dell'area di significato medico-biologica e altrettanti che rinviano agli aspetti psicologici della paura. Poi spiegane il significato con l'aiuto del vocabolario.

Termini medico-biologici	Termini psicologici
1. cardiopatie: sofferenze cardiache.	1. emozioni: turbamenti intensi
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

PRODUZIONE

- 3. Racconta una tua esperienza.** Hai mai vissuto situazioni di paura (sensazioni, rumori, presenze inquietanti, buio, animali)? Racconta in due colonne di foglio protocollo quella che si è impressa nella tua memoria o che costituisce una paura ricorrente perché non riesci a liberartene.